

编者按

家庭教育·咨询互动类栏目

家教研习院

王建平博士家庭教育



生活中，你和孩子斗智斗勇过吗？家长绞尽脑汁想让孩子听话、懂事，希望他成为自己心目中“完美”的孩子，但有的时候并不如愿。父母之爱子，则为之计深远。为什么我们很爱孩子，孩子却离我们越来越远？

今日女报/凤凰网全媒体专栏《家教研习院》，聚焦网络热点亲子教育话题，特邀亲子教育专家细致剖析孩子的成长问题，缓解育儿焦虑，助你用智慧和爱陪伴孩子成长。



亲子教育专家 王建平博士

#新年献词#

年终岁末，各大媒体的新年献词刷屏社交网络，盘点2025年的共同记忆，展望2026年美好生活图景。对于每个孩子而言，一学期也将结束了，同时也迎来了新的一年。那么，这一年有什么新的变化和进步，又拥有了哪些值得回忆的体验和感悟？在新年来临之际，家长和孩子一起复盘过往、展望未来，书写下自己的“新年献词”也是非常有意义的一件事，既能引导孩子养成经常反思的习惯，也能激励孩子去寻找更好的自己。那么，如何引导孩子完成一次有温度的年终总结呢？

做一次有温度的年终总结，开启新的一年

首先，可以从“感官唤醒”开始。和孩子一起翻看这一年的照片、画作、手工作品，甚至是他们随手涂鸦的草稿纸——那些被遗忘在书包角落的树叶标本、运动会上赢得的小奖牌、与朋友交换的贴纸，都可能成为打开记忆闸门的钥匙。问问孩子：“看到这张在公园喂鸽子的照片，你当时心里是什么感觉？”“这个画满星星的本子，记录了你当时什么小秘密呀？”用具体的物品触发细节回忆，远比空洞地问“这一年你过得怎么样”更能让孩子敞开心扉。

接着，用一份总结表倾听孩子关于学校与学习的想法，也是不错的选择。让他们说自己最喜欢的学科、最喜欢的老师……家长可以从中了解到孩子的直观感受，并且利用好年末时间查漏补缺。比如：老师上课时，我是否认真听讲了？我是否足够尊重他人、对他人有礼貌？当我有不明白的地方时，是否会寻求帮助？在课堂提问时，我是否会举手？我的作业是不是整洁、认真？……这样的自我评价过程虽然简单，但孩子的接受度会

很高，他们不会妄自菲薄，也不会自吹自擂。在诚实的自我评价中，他们会真心觉得自己可以做得更好。

最后，用“时光胶囊”封存期待。让孩子写下或画出对明年的期待——比如，未来一年，我希望继续去做什么；新一年的目标是什么。不过，这份目标应该是具体的。比如，用“新认识三个朋友”代替“变得更受欢迎”，用“前进一个名次”代替“好好学习”。尽管在执行过程中，目标有可能调整，但具体的目标已能给孩子不少动力。家长也可以写下对孩子的祝福，一起把纸条和今年的“代表作”（一张画、一颗乳牙、一张全家福）封进盒子，约定明年此时一起打开。这个仪式感满满的收尾，会让孩子对未来充满期待，也让年终总结不仅停留在回忆，更成为连接过去与未来的桥梁。这样的总结，没有标准答案，没有评分标准，只有倾听、陪伴和共同创造的温暖。当孩子感受到自己的每一个瞬间都被看见、被珍视，年终总结就不再是任务，而是一次充满爱与力量的成长回望。

家庭教育·成长改变类栏目

慧爸慧妈手记

罗振宇 2026 年演讲所传达的育儿观，可以“抄作业”吗

文 / 章清清

2025年的最后一天，罗振宇“时间的朋友”跨年演讲霸屏社交媒体，4500万线上观众、4400名现场观众的关注度，让他关于AI时代教育的一系列观点被父母们热议转发。最核心的有三条：9岁给孩子手机，可能比拖到青春期再给更好；在“内卷”中寻找缝隙，逃离一致性；三年内将进入去文凭化时代。有人认为这些观点打破了传统教育思维的桎梏，为焦虑的家长提供了新的思路；也有不少网友质疑其观点过于理想化。那么，这些观点是否真的适用于当下的家庭教育环境？

1 给9岁孩子手机，可能比拖到青春期再给更好？

先说第一条，9岁给孩子手机，可能比拖到青春期再给更好。罗老师说，他家有一对9岁的双胞胎女儿，开始缠着他要手机了。一开始他也很纠结要不要给，于是去问了北京十一学校原校长李希贵，李校长的答案很干脆：给。

李校长的理由是：手机是帮助孩子扩大认知半径、学习未来技能的必要工具，孩子应该早接触。但他也建议罗振宇，要有操作细则——给孩子搞一个正式发放手机的仪式，让孩子形成强烈的印象。家长可以这样宣布：“从今天开始，你可以用手机了。但是这部手机的所有权属于妈妈或者爸爸，你只有使用权。你在使用中需要遵守规则，比如每天只在特定时段用半小时。你同意吗？”

罗振宇继续说道：“我们家还加了两条规则：第一，手机不能带进卧室。第二，

每次用手机，先问AI一个问题。”

那么，如果拖上几年给手机，会怎么样？罗老师也回答了这个问题，他说：“比如过了12岁，孩子上初一了，情况就会彻底变了。那就到了孩子的青春期呀。那个时候，他有手机，在同学中就再也不是什么值得骄傲的事了。他和你软磨硬泡，甚至激烈争吵，直到你妥协。那你再和他去谈什么规则，他已经听不进去了，甚至会养成一个认知：利益不是靠遵守规则换来的，是靠着无理取闹得到的。”

对于这个提议，也许不能一概而论。九岁孩子的前额叶皮层尚未发育成熟，自控力、决策力和延迟满足能力都处于极低水平。美国国立卫生研究院主导的“青少年大脑与认知发展研究”跟踪近1.2万名儿童发现，高频使用社交媒体的9至13岁群体，在阅读识别、记忆与词汇测试中表现显著更差。连成年人都难以抵抗手机的多巴胺诱惑，我们又怎能指望一个九岁孩子，靠一张纸的协议就管住自己？

不单独给孩子配手机，并不意味着禁止孩子使用手机。他们可以在父母的监管之下合理地使用家长的手机，使用过程中有家长监管，更安全有度，有什么必要专门给孩子配个手机呢？至于说到了青春期再给孩子配手机，就让他失去了在同龄人中炫耀的资本，最终为了获得手机而和家长软磨硬泡、甚至无理取闹，并形成错误认知——“利益不是靠遵守规则换来的，而是靠着无理取闹得到的”，这也有点说不过去。本来给9岁孩子配手机让他在同龄人中炫耀，就是助长孩子虚荣心的错误行为。

孩子长大后缠着父母要手机，不给就

软磨硬泡甚至无理取闹，给还是不给，其实考验的正是亲子沟通的智慧。父母完全可以利用这样的契机，引导孩子理解规则的意义和延迟满足的价值。因为被孩子哭闹要挟而被牵着鼻子走，进而推导孩子会形成错误认知，这不是孩子的错，而是父母的失职。

2 逃离一致性，
更要打造好根基

对众多家长“孩子选什么专业才能躲过AI的冲击”的焦虑，罗老师说，过去我们的思维是：哪儿人多，哪儿就安全；哪儿是风口，哪儿就有机会；跟别人越一样，咱心里就越踏实。而在AI时代，这可就反过来了：可供AI学习的人类经验越多的地方，越容易被替代。独特性越强的人，在AI时代的生存能力反而越强。他预言，三年内将进入去文凭化的时代，能力才是核心竞争力。他认为，未来孩子一生的使命，就是去“发明”一个全世界只有自己最胜任的职业。

他分享了30岁“微场景设计师”曹德智的案例：曹德智将客户珍贵的童年记忆照片，原样制作成一套精美的三维微缩景观。一个人能够定义一个独特问题，找到一个有需求的场景，研发出一个可以定价的产品，发展出一套从生产、营销到交付的流程，再把自己过去的爱好融入其中，还能看清未来可以升级的台阶，令人佩服。

这个观点其实也是我们常说的“如何不盲目内卷，要善于发现孩子的优势，鸡成绩不如鸡特长”的话题。但在“发明”一个全世界只有自己最胜任的职业前，恰恰需要坚实的知识基础和丰富的常识储备作为支撑。正如梁启超先生所说，一个人

要判断自己能成为什么样的人，“第一步，最少须有相当的常识；进一步，对于自己要做的事须有专门智识；再进一步，还要有遇事能断的智慧”。

没有常识的根基，独特性可能沦为肤浅的标新立异；缺乏专门智识的支撑，再美好的“微场景”也难以转化为可持续的职业。就像曹德智的“微场景设计”，它不仅仅是手艺的展现，更融合了对客户情感的理解、对美学的感知、对材料的认知以及商业运营的逻辑，这些都离不开他过往知识的积累和对生活的观察。

因此，在鼓励孩子追求独特、逃离内卷的同时，更要引导他们脚踏实地，在知识的海洋中汲取养分，在生活的实践中增长智慧。如此，才能真正在AI时代找到属于自己的那片“缝隙”，并将其拓展为一片广阔的天地。

3 写在最后：

罗振宇在演讲最后，提到了千年前的苏东坡。这位屡遭贬谪的文人，在逆境中不断构建自己的“雪堂”：黄州的雪堂、惠州的二十间房、儋州亲手搭建的泥屋。“天地那么大，命运那么无常，但只要我能在这一席之地，构建出这小小的造物，我就能享受这生命的欢喜。”

当AI越来越擅长实现我们的想法时，最具价值的不再是想法本身，而是那个产生想法的、独一无二的自己。

面向未来的孩子，需要的不再是“标准答案”，而是提出“独特问题”的能力，是大胆的尝试，是把AI当伙伴的意识，是保持人类不惧未知的愿力。这或许就是我们能留给孩子最宝贵的生存智慧。